

نام خانوادگی :	نام :	بخش :	شماره تماس بخش:
نام پدر :	تاریخ تولد :		۰۳۸۳۱۱۰
آموزش زمان ترخیص توسط پزشک و پرستار			
نام دارو	میزان و مدت زمان مصرف		
	صبح	ظهر	شب
آموزش دارو			
تغذیه	- قند و شکر، مربا، پولکی، انواع شربت و عسل، انواع شیرینی، بستنی، گز، سوهان، نوشابه و دلستر، آبمیوه (طبیعی و مصنوعی) باید از رژیم غذایی فرد دیابتی حذف گردد. - سه وعده غذای اصلی و حداقل ۲ الی ۵ میان وعده در طول روز داشته باشید ولی حجم هر وعده و میان وعده کم باشد. - از نان سبوس دار مثل سنگک و جو استفاده کنید. - از سرخ کردن غذا بپرهیزید و غذاها بصورت آب پز، بخار پز و کبابی تهیه کنید. - از مصرف چربی گوشت ها، پوست مرغ و ماهی، لبنیات پر چرب، سس های سفید، کله و پاچه، خامه کیک ها، شیرینی های خامه ای، چیپس و سیب زمینی سرخ کرده و ... پرهیز نمایید. - روزانه حداقل دو لیوان شیر و ماست کم چرب (پاستوریزه و ۱/۵ درصد چربی) استفاده شود. - جهت پخت و پز از روغن های گیاهی مایع مثل روغن زیتون و روغن کانولا و روغن کنجد استفاده شود و رژیم غذایی کم چرب داشته باشند. - از مصرف غذاهای آماده و فراوری شده مثل انواع کنسروها، سوسیس، کالباس، پیتزا و انواع ساندویچ و پیراشکی پرهیز شود. - مصرف دارچین به میزان کم به همراه چای یا شیر توصیه میشود. - هفته ای دو بار ماهی مصرف نمایید مصرف سبزیجات در بیماران دیابتی از اهمیت خاصی برخوردار است. خوردن سبزیجات به همراه غذا از افزایش ناگهانی قند خون جلوگیری کرده و باعث کاهش کلسترول خون میشود. - قند میوه تفاوت چندانی با قند معمولی ندارد و در صورت زیاده روی در مصرف میوه قند خون افزایش خواهد یافت. هندوانه، خربزه، طالبی، انگور، خرما و انجیر نسبت به سایر میوه ها قند بیشتری دارند و بهتر است از این میوه ها کمتر استفاده شود. - بیماران از این چاشنی ها در غذا ها می توانند استفاده کنند: ادویه، سیر، سرکه - مصرف خشکبار مانند انجیر خشک، توت خشک و کشمش باید محدود شود. - مصرف مواد غذایی نشاسته ای مانند برنج و سیب زمینی.... باید محدود شود. - همیشه یک خوراکی حاوی قند ساده به همراه خود داشته باشید.		

مراقبت های پزشکی و پرستاری در منزل	- پوشیدن کفش ورزشی مناسب و راحت برای جلوگیری از زخم شدن پا یا ایجاد تاول در پا ضروری است. - توصیه می شود روزانه پاها از نظر وجود هر گونه زخم ، التهاب، پینه، میخچه، تاول، بریدگی و خراشیدگی ، ترک خوردگی و عفونت کنترل کنید (برای اینکار می توان از آینه استفاده کرد) و در صورت بروز این علائم به پزشک مراجعه شود - هر روز پاهای خود را با آب ولرم و یک صابون ملایم بشویید. سپس پاها به ویژه میان انگشتان پا را فوراً خشک کنید . -چنانچه پوست پای شما خشک است پس از آنها، را با یک لوسیون مرطوب کننده(مثل پماد A+D یا روغن بنفشه) مرطوب سازید. از مالیدن لوسیون مرطوب کننده میان انگشتان پا اجتناب کنید. -تاولهای پا را نترکانید و با قرار دادن بانداژ روی آن و پوشیدن کفشهای گشاد از شکافته شدن و آسیب به آنها جلوگیری کنید. -هر ۲-۳ ماه یک مرتبه برای معاینه پاها به پزشک مراجعه نمایید. - هفته ای یکبار ناخن های پا را بررسی کنید، ناخنها را پس از استحمام با ناخن گیر کوتاه کنید. از گرد کردن گوشه های ناخن ها خودداری کنید. سپس ناخنها را سوهان بکشید. -هرگز با پاهای برهنه و یا کفش های رو باز روی سطوح راه نروید. حتی درون خانه همواره کفشها و دمپایی هایی که قسمت انگشتان آنها بسته است را به پا کنید. از پوشیدن دمپایی جلو باز خودداری کنید. -همیشه جوراب به پا داشته باشید. از پوشیدن جورابهای تنگ خودداری کنید. جنس یاف جوراب باید نخی و یا پشمی باشد و از یاف مصنوعی ساخته نشده باشد. -کفشهایی کاملاً اندازه پای خود را خریداری کنید. پهنای کفش باید به اندازه پهنای پا بوده و قسمت پنجه کفش بایستی حداقل یک سانتی متر آزاد باشد. کف کفش بایستی محکم باشد. از به پا کردن کفشهایی که پا را میزند جدا خودداری کنید بهترین موقع برای خرید کفش عصرها می باشد. از صندلهایی که بین انگشتان بند انگشتی دارند ، استفاده نشود . - پاها را از گرما و سرما محفوظ نگه دارید. روی سطوح داغ و یا لب ساحل با پاهای برهنه راه نروید. -جریان خون پاها را حفظ کنید. هنگام نشستن پاها را بالا قرار دهید. انگشتان و قوزک های پا را چندین بار در طی روز حرکت دهید. برای مدت طولانی پاها را روی یکدیگر قرار ندهید. -از استحمام با آب داغ اجتناب شود . -تاولهای پا را نترکانید و با قرار دادن بانداژ روی آن و پوشیدن کفشهای گشاد از شکافته شدن و آسیب به آنها جلوگیری کنید.
پیگیری های پس از ترخیص و مکان و زمان مراجعه به پزشک	- در صورت مشاهده موارد زیر سریعاً به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید: - در صورت علایم کاهش و افزایش قند خون مانند تهوع و استفراغ، ایجاد بوی تند در دهان، درد شکم ، کاهش فشار خون در اولین نوبت مراجعه به پزشک در درمانگاه یا مطب؛ جواب آزمایش، خلاصه پرونده و کارت ترخیص را همراه داشته باشید.
تستهای پارا کلینیک	برای پیگیری جواب آزمایشات و یا نتایج پاراکلینیک در زمان مقرر به واحد آزمایشگاه و پاتولوژی نمایید .



جهت دسترسی به همه مطالب آموزشی در سایت بیمارستان ، QR code روبرو را اسکن نمایید.

۰۳۸۳۱۱۰

hajarhp.skums.ac.ir

شهرکرد خیابان پرستار

